



LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE AUDE

Fiche Technique Entrée :

TARTINE ESCALIVADE

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

- 1 à 2 tranches de pain par personne
- 600g de poivrons rouges
- 500g d'aubergines
- 5 œufs
- 20 filets d'anchois à l'huile
- Huile d'olive PM
- Persil PM

DÉROULÉ :

- ✓ Toaster le pain – Réserver
- ✓ Griller les poivrons au four, les éplucher – Réserver
- ✓ Griller au four des lamelles d'aubergines de 5 mm dans la longueur, les passer à l'huile et les réserver
- ✓ Cuire les œufs durs, puis les écaler, trancher en rondelles - Réserver
- ✓ Dresser le poivron et l'aubergine grillés sur la tartine avec deux à trois tranches d'œuf et un filet d'anchois
- ✓ Finir avec un filet d'huile d'olive et une pincée de persil hâché





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE AUDE

Fiche Technique Plat :

FREGINAT DE L'AUDE ET HARICOTS DE CASTELNAUDARY

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

Pour le Freginat de l'Aude :

- ✓ 1.6kg de porc échine
- ✓ 100gr de poitrine fraîche
- ✓ Tomates concassées
- ✓ 150gr de carottes
- ✓ 150gr d'oignons
- ✓ 20gr d'ail
- ✓ 10cl vinaigre de vin
- ✓ 10gr Miel
- ✓ 1 bouquet garni
- ✓ 20g de farine
- ✓ Huile/Sel/Poivre

Pour les haricots de Castelnaudary :

- ✓ 800gr d'haricots de Castelnaudary
- ✓ 150gr d'oignons
- ✓ 150gr de carottes
- ✓ 20g d'ail
- ✓ 100g de concentré de tomates
- ✓ 25gr de graisse d'oie/canard
- ✓ Bouillon de viande PM (si bouillon maison, déduire du volume d'eau)
- ✓ Thym/Laurier/Sel/PoiSvre

DÉROULÉ :

Pour le Freginat de l'Aude :

- ✓ Détailler le porc en petits cubes.
- ✓ Éplucher et tailler les carottes, oignons en cubes également
- ✓ Faire dorer dans l'huile d'olive le porc avec les oignons et l'ail émincés, la carotte et la poitrine entière
- ✓ Singer avec la farine. Saler, poivrer
- ✓ Ajouter les tomates concassées et mélanger
- ✓ Laisser reprendre l'ébullition. Ajouter de l'eau à hauteur et le bouquet garni
- ✓ Laisser mijoter 2h à feu doux et à couvert
- ✓ Pour terminer, verser le vinaigre et le miel. Rectifier l'assaisonnement

Pour les haricots de Castelnaudary :

- ✓ Tremper les haricots la veille
- ✓ Les blanchir dans leur eau, égoutter et rincer - Réserver
- ✓ Éplucher et tailler la garniture aromatique, la faire suer dans la graisse d'oie

- ✓ Ajouter le concentré, remuer – Ajouter les haricots
- ✓ Mouiller avec 10 litres d'eau (compléter en cours de cuisson au besoin) – Ajouter le bouillon de viande (déshydraté), thym, laurier saler légèrement et poivrer
- ✓ Cuire doucement (on doit pouvoir compter les bulles)
- ✓ Rectifier en fin de cuisson





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE AUDE

Fiche Technique Dessert :

CLAFOUTIS DE VENDANGES

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

- 500g de raisin noir
- 125g de sucre
- 150dl de lait
- 150dl de crème
- 75g de farine
- 100g de beurre
- 5 œufs
- Sel PM
- Kirsch PM
- Sucre glace

DÉROULÉ :

- ✓ Laver et équeuter le raisin – réserver
- ✓ Faire fondre le beurre
- ✓ Blanchir œufs et sucre, ajouter sel, farine, lait, crème et kirsch
- ✓ Ajouter le beurre fondu en remuant
- ✓ Disposer les grains de raisin dans des ramequins (ou plaque/moule)
- ✓ Remplir à niveau
- ✓ Cuire au four à 175°C pendant 30 à 35 minutes
- ✓ Une fois doré, laisser refroidir - Avant service, saupoudrer de sucre glace

